Tortillas hechas a mano, una tradición mexicana

La tortilla es uno de los alimentos más ricos de la gastronomía mexicana y sin pensarlo se trata del complemento que más se consume en nuestro país; cuando se trata de tortillas hechas a mano es aún más delicioso y socorrido por los amantes de la tortilla.

Las tortillas hechas a mano son esenciales perfectas para la gran mayoría de los platillos de México; la gastronomía de nuestro país se basa en gran medida de la tortilla, ya que sin ella no podrías preparar tacos, chilaquiles, flautas, quesadillas u otros riquísimos alimentos.

Recientemente un estudio ha confirmado que las tortillas hechas a mano son más saludables; un grupo de científicos publicaron un artículo donde se analizó la composición química, la fibra dietética, el contenido fitoquímico y de calcio; se comparó también la capacidad antioxidante y el perfil de ácidos fenólicos de todas las tortillas utilizadas en el experimento.

La conclusión de este experimento es que las tortillas hechas a mano de manera tradicional son más saludables que las hechas a máquina; y si son hechas con maíz azul o nopal podemos conseguir una mayor calidad y beneficios para nuestra salud.

De demostró que el maíz azul que se usa para las tortillas hechas a mano tiene una mayor capacidad de antioxidante que las tortillas comerciales; también nos da más ácido ferúlico, que nos brinda resultados antiinflamatorio y nos ayuda a controlar microorganismos benignos que existen en nuestro cuerpo y nuestras células.

Pero independientemente de los beneficios que nos proporcionan, el sabor es único; es por ello que Adamá te brinda las mejores tortillas hechas a mano de valle de bravo, realizadas por artesanas mexicanas con alta experiencia en este alimento; te brindamos la calidad y salud en todos nuestros productos.

La nixtamalización, una práctica ancestral

La nixtamalización (del náhuatl nextli, cal y tamalli, tamal) es un proceso que se ha realizado durante muchos años en nuestro país; se

trata de cocer el maíz con agua y cal alimentaria para poder ablandar la semilla; el siguiente paso es esperar a que se escurra para retirar la cáscara antes de molerlo; de esta manera conseguiremos una masa uniforme y nutritiva ya que todas las proteínas del grano serán aprovechadas una vez que se realice este proceso necesario para crear tortillas hechas a mano.

La tradición de la creación de tortillas hechas a mano es un arte tradicional de nuestro país el cual se ha ido perdiendo con el paso de los años; es por ello que Adamá busca reconocer el trabajo de las artesanas de Valle de Bravo que son expertas en esta forma de crear tortillas las cuales destacan por su sabor y beneficios nutritivos.

Nuestras tortillas hechas a mano se distinguen por su sabor y variedad, te ofrecemos tortillas de nopal, de maíz azul, de betabel o de coliflor; al comprar con nosotros nos ayudas a generar empleos para las madres de familias de Valle de Bravo.

El delicioso sabor y el olor de las tortillas hechas a mano están desapareciendo por la amplia producción de tortillas por medio de máquinas; no pierdas la oportunidad de disfrutar de este tradicional producto.

Beneficios del maíz nixtamalizado para tortillas hechas a mano

Las tortillas hechas a mano por medio de la técnica ancestral del maíz nixtamalizado no solo nos brinda un sabor y olor distinto a los demás, pues se ha comprobado que existen grandes beneficios para la salud por medio de este proceso de producción. Estos beneficios se pierden durante la creación de las tortillas hechas a máquina.

Tras una investigación hecha por científicos mexicanos, se descubrió que la composición y beneficios de las tortillas hechas a mano eran mayores a los que podemos conseguir en las tortillas industriales. esto sin considerar los beneficios de la utilización del maíz azul u otros alimentos como el nopal.

Algunos de los beneficios y nutrientes que conseguimos por medio de las tortillas hechas a manos son los siguientes:

- Aporta calcio en el proceso de nixtamalización
- Contiene hierro para evitar los riesgos de anemia

- Contiene almidón que tiene una función como fibra dietética
- Vitamina B3 niacina que ayuda a evitar el riesgo de pelagra
- Presencia menor de micotoxinas como fumonisinas y aflatoxinas

Tortillas hechas a mano de nopal

La combinación de las tradicionales tortillas hechas a mano con todas las propiedades del nopal, son una manera deliciosa de cuidar nuestra salud, ya que esta mezcla nos permite reducir de 70 kilocalorías a 20 kilocalorías, es decir, una tortilla de nopal representa un tercio de tortilla de maíz.

Las tortillas hechas a mano de nopal son un alimento delicioso y recomendado por los nutriólogos para bajar de peso y también conseguir beneficios importantes como la disminución de la glucosa en la sangre, así como la obtención de vitaminas A y C que previenen la arteriosclerosis.

Sus beneficios van más allá, pues las tortillas hechas a mano de nopal son ricas en fibra, eso es ideal para limpiar el colon y evitar la reproducción de células cancerígenas; tampoco descartamos los beneficios para disminuir el colesterol y sus funciones antiinflamatorias.

Tortillas hechas a mano de coliflor y betabel

Adamá contempla una gran variedad de tortillas hechas a mano, entre ellas nuestras versiones de coliflor y betabel que se distinguen por su sabor y los beneficios de cada uno de estos alimentos. Las tortillas hechas a mano con betabel son un desintoxicante del cuerpo.

Tortillas de coliflor

Las tortillas hechas a mano con coliflor nos brindan una serie de beneficios muy importantes para la salud ya que contiene vitamina B para el fortalecimiento del cerebro; también omega 3 y vitamina K que dan un efecto antiinflamatorio y nos ayuda a controlar distintos tipos de dolor crónico. Contiene vitamina C en grandes cantidades para prevenir ciertos tipos de cáncer.

Tortillas de betabel

Las tortillas hechas a mano de betabel son muy llamativas por su color, pero su sabor es delicioso y es un producto muy nutritivo ya que es un vegetal con un alto contenido en fibra soluble que funcionará como un laxante natural que nos ayuda a regularizar el movimiento intestinal.

Tortillas hechas a mano, una tradición a la puerta de tu casa

Adamá cuenta con servicio a domicilio en la Ciudad de México y en el Estado de México en compras mayores a 500 pesos; esta es una oportunidad única de conseguir tortillas hechas a mano de alta calidad y con un sabor único.

Cuando compras tortillas hechas a mano en Adamá nos ayudas a generar trabajo digno para mujeres de la comunidad de Valle de Bravo que realizan cada uno de los productos de manera artesanal con la dedicación que estás buscando.

Conoce nuestro amplio catálogo contamos con las mejores tortillas hechas a mano de México; Adamá es una empresa 100 por ciento mexicana que busca darle el reconocimiento a todos y cada uno de los agricultores y artesanos de Valle de Bravo que han dedicado su vida a mejorar los procesos de la producción de tortillas hechas a mano.

Ingresa ahora al sitio web de Adamá, descubre nuestros productos y realiza tu pedido de tortillas hechas a mano, te garantizamos un sabor único y muchos beneficios para tu salud.